

かくれ脱水・熱中症にご用心

熱中症や脱水は真夏だけではありません。涼しくなり始めた時こそ忍び寄る「かくれ脱水」「かくれ熱中症」を撃退し、スポーツに食に芸術に…秋を楽しく過ごしましょう。

秋に要注意の「かくれ脱水」や「かくれ熱中症」ってどうして起こるの？

原因① 涼しくなると喉の渇きや暑さ、汗をかいたことを感じにくくなる。

原因② 涼しくなると水分補給への意識が薄れて水分補給がおろそかになる。

原因③ 気候が良いため外出機会も増え、トイレの回数を減らそうと水分摂取を控えがち。

原因④ 秋になっても暑さが続く。

原因⑤ 季節の変わり目で自律神経の不調が起こりやすくなる。

原因⑥ 寒暖差に体がついていけない。特に急に暑くなった日にリスクが高まる。

原因はこんなにたくさんあるんですね
びっくり!!

「かくれ脱水」や「かくれ熱中症」にならないためにはどうすればよい？

対策① 規則正しい生活を意識する。

睡眠不足や疲労、栄養不良は脱水症や熱中症のリスクを高めます。

食事は1日3食、質の良い睡眠をとりましょう。

やっぱり栄養・休養・睡眠が大事

対策② 水分補給と室温管理はこまめに。

屋外、高温時以外にも無風状態、湿度が高い時は要注意！

最低1日8回、(コップ1杯×8回)水分摂取し、こまめに温度、湿度の管理をしましょう。

秋でも臨機応変にエアコンを使用しよう

対策③ 就寝前や車の運転前などには水分摂取する。

就寝時、車の運転時は水分摂取できなくなるのでその前には必ず水分摂取する。温度管理も同様です。タイマー機能も上手に使う。

脱水症、熱中症は予防できます。

対策④ 水分が失われやすい行動の前後には水分補給を。

- ・運動時
- ・肉体労働
- ・入浴時
- ・汗をかくような時
- ・高温多湿の環境下で過ごす時
- ・下痢、嘔吐時
- ・飲酒時

水分補給時の注意

カフェインやアルコールでの水分補給は逆に脱水症を引き起こします。水分補給は水やノンカフェインのお茶にしましょう。スポーツドリンクは効率的に水分摂取できず、糖分の摂りすぎになるので注意!!

涼しくなり始める今こそ「かくれ脱水」「かくれ熱中症」に狙われやすくなります。先手必勝！撃退しよう！